



II Conferencia Internacional de Comunicación en Salud

23 de octubre de 2015

Universidad Carlos III de Madrid

Carteles



ID 116 – LOS MECANISMOS DE AUTOAYUDA EN EL CONTEXTO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

Mari Carmen García García. Diplomada en Enfermería

Introducción: En el contexto de promoción de la salud, todas aquellas medidas llevadas a cabo por personas que no son profesionales sanitarios, con el fin de movilizar los recursos necesarios para promover, mantener o restaurar la salud de los individuos y de las comunidades. La autoayuda suele ser entendida como la acción que emprenden individuos o comunidades y que beneficia directamente a aquellos que adoptan dicha acción, puede también abarcar la ayuda mutua entre individuos y grupos.

Objetivo: El objetivo es identificar la aplicabilidad de los mecanismos de autoayuda en promoción de la salud.

Metodología: Se ha realizado una revisión bibliográfica en las bases de datos Cuiden, Scielo, Elsevier y Cochrane con las siguientes palabras claves: grupos de autoayuda, promoción de la salud, enfermería.

Resultados:

La autoayuda se puede aplicar a personas que sufren adicciones como alcohol, tabaco o juego, trastornos de ansiedad y depresiones, trastornos alimenticios, personas que han superado un cáncer, educación para la salud de enfermedades como la diabetes, hipertensión etc. La autoayuda puede desarrollarse a través de medios como los libros y manuales de autoayuda, la observación de nosotros mismos o la de los demás, dando lugar a los grupos de autoayuda en los que se comparten experiencias y vivencias.

Conclusiones: Es primordial, que la persona tenga conocimiento y acepte que existe un problema en su salud para poder poner en marcha los mecanismos de autoayuda y mejorar la actitud de superación ante los mismos. De este modo la autoayuda es aplicable en muchos ámbitos relacionados con la salud y, por tanto, muy útil en promoción de la salud.